

КНИГА №1 ПО ПИТАНИЮ В ИТАЛИИ

ДЖУЛИЯ БИОНДИ
врач-диетолог

С и с т е м а
баланс



БОМБОРА 2024
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 615.874
ББК 51.23
Б63

CAMBIA LA TUA VITA CON IL METODO BILANCIAMO.

Impara a mangiare per non fare mai più una dieta!

by Giulia Biondi

© 2021, Newton Compton Editori s.r.l., all rights reserved

This edition was published by arrangement with MalaTesta Literary Agency, Milan,
and ELKOST International Literary Agency, Barcelona.

Editorial project edited by Maria Beatrice Alonzi

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Artco / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Бионди, Джулия.

Б63 Система баланс : как питаться, чтобы не сидеть на диете и сохранять форму / Джулия Бионди ; [перевод с итальянского А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Здоровье от экспертов. Лучшие методики оздоровления организма).

ISBN 978-5-04-177903-0

Часто мы говорим, что на приготовление здоровой пищи банально не хватает времени. И большая часть проблем, с которыми мы сталкиваемся, это результат неправильного и несбалансированного питания.

О каком балансе идет речь? Какую роль играют калории, типы питательных веществ, регулярность приемов пищи? И как оценить индивидуальные особенности и потребности?

Итальянский диетолог Джулия Бионди разработала метод баланс, который поможет питаться правильно и осознанно, подстраивая приемы пищи под свой стиль жизни. Беседуя с читателем, автор на простых примерах рассказывает, как усваивается пища и накапливается вес. Поняв этот процесс, вы сможете грамотно выстроить свой рацион. Больше никаких ограничений, срывов и диет — только здоровое, сбалансированное и настоящее питание.

УДК 615.874

ББК 51.23

© Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2023

© Гусарев К.С., художественное оформление,
2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-177903-0

Оглавление

Глава 1. Что такое метод «Баланс» и почему он подойдет всем.	7
Глава 2. Сразу начнем.	12
Глава 3. Расскажите мне немного о себе	32
Глава 4. Наша энергия: углеводы	48
Глава 5. Наши запасы: жиры	65
Глава 6. Наша структура: белок	80
Глава 7. А теперь настроим баланс!	97
Глава 8. Едим вне дома без лишнего стресса	114
Глава 9. Несколько подсказок, чтобы облегчить жизнь	128
Глава 10. Прежде чем попрощаться. Десять заповедей	140
Заключение	143
Рецепты	145
Благодарности	250
Алфавитный указатель	251
Алфавитный указатель рецептов	253

Глава 1

Что такое метод «Баланс» и почему он подойдет всем

Уверена, вы знаете, что такое диета. Запреты, отказы и разные диаграммы, не так ли? Однако это неверно: **диета может быть стилем жизни, а не запретом, что можно есть, а что нельзя.** Ведь, запомните, не существует плохих или хороших продуктов питания, как и волшебной формулы для похудения. Но что же означает «стиль жизни»? Ряд полезных привычек, выработанных именно для нашего тела и для нашего распорядка дня, относящихся к сферам питания, физической активности, заботы о теле и разуме.

Вы здесь, чтобы понять: питание не должно вызывать страдание и злость. Хватит предубеждений по поводу еды! Вместе мы разберемся, как измениться, создав здоровый образ жизни без каких-либо запретов. Мы начнем с еды и станем свободными. Я буду рядом с вами, поэтому можете всегда на меня рассчитывать.

Но почему же так важно знать, как правильно питаться? Подумайте: еда оказывает огромное влияние на вашу жизнь. Как вы чувствуете себя после того, как слишком много съели? Или когда пища была вкусной и здоровой? Сколько раз вы расстраивались и находили утешение в еде? Бывало ли, что перед вами стоит любимое блюдо, а вы не испытываете радость по этому поводу? Еда также выступает пищей и для разума: **баланс в питании означает хорошее самочувствие.**

Было бы полезно ввести уроки по правильному питанию в школах, но, поскольку их нет, на страницах книги я исправлю этот недочет и поделюсь с вами результатами многих лет исследований и преподавания. Если вы оказались здесь потому, что нуждаетесь в переменах, то вместе мы с этим справимся. Терапия диетой существует, и ее рекомендуют тем, кто страдает от определенных патологий, однако даже людям, которые находятся под наблюдением специалиста, может быть полезно ознакомиться с этим руководством и проанализировать его. Нужно осознанно подойти к важной части нашей повседневной жизни — питанию. Нет никаких секретных техник, вы просто откроете для себя метод, который поможет поменять вашу жизнь на 180 градусов.

В чем же различие между техникой и методом? Такая же разница существует и между лекарством и лечением: первое, в форме таблетки, мази или микстуры, решает проблемы в данный момент, а второе **действует на протяжении длительного периода благодаря ряду осознанных действий**. Не для того, чтобы хорошо было сейчас, а чтобы хорошо было всегда. И что же это означает в плане питания? Нужно не худеть за один день, а чувствовать себя хорошо сегодня, завтра и всю жизнь. Вы предпочтете лечение или лекарство? Хотите довериться технике или освоить метод?

ЗАБУДЬТЕ ПРО ДИЕТУ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ МЕТОДА

Питание не отличается от катания на велосипеде, ныряния или прыгания со скакалкой. Неважно, работаете ли вы, воспитываете ли детей, занимаетесь ли спортом, знайте, что в жизни всегда можно чему-то учиться. А сейчас наступил момент научиться правильно питаться. Вы удивитесь, узнав, сколько всего мы считаем само собой разумеющимся. На нашем пути

не встретится множество волшебных рецептов, с помощью которых можно похудеть за семь дней, нет, это истинный путь к правильному питанию, простой и прямой.

Пара основных понятий, несколько необходимых формул и много всего, что можно сразу же применить на практике. И все это собрано в четырех шагах.

Шаг 1

Нужно узнать свое тело и его потребности, чтобы познакомиться с понятиями, которым никто вас раньше не учил.

Шаг 2

Распределению калорий в течение дня можно научиться играя. Теория становится практикой.

Шаг 3

Близкое знакомство с продуктами и питательными элементами поможет вам понять, что значит правильно питаться.

Шаг 4

Применение метода без строгих правил, но с сохранением баланса питательных веществ.

Уникальность метода «Баланс» состоит в следующем: необходимое количество исследований, несколько формул и использование цвета. Мы сразу столкнемся с математикой, но не нужно бояться — это простые подсчеты, которые помогут вам лучше понять свое тело. С моей помощью они превратятся в детскую игру. Мы начнем с самых основ.

Вы сможете улучшить состояние своего здоровья, больше не переживая из-за примерок одежды, не страшась праздников, во время которых едите больше обычного, не отказываясь от аперитивов. Я проведу вас по неизвестному миру, и вы больше не будете похожи на тех людей, что с закрытыми глазами касались хвоста слона и приходили к ложным выводам, что слон является каким-то видом щетки. **Еда не враг вам, она**

не монстр. Секрет, который нужно осознать, — это баланс. Не нужно бояться, даже если у вас нет никакого опыта в мире питания, я не буду говорить на иностранном языке. Вы поймете, что наш путь связан с повседневностью: мы разберем ложные мифы и попросимся с суевериями. Помните сумочку Мэри Поппинс? В ней можно было обнаружить все необходимое, и у вас тоже есть нечто подобное.

Вы сможете рассмотреть элементы, из которых состоит ваш день: еда, работа, спорт, радость, стресс, развлечения, друзья, дети. Вместе мы пойдем, как установить гармонию во всех этих составных частях вашей жизни, подстраивая питание под ваши условия и желания, чтобы при этом оно оставалось богатым и разнообразным. Чтобы жить лучше, важно использовать весь потенциал. В ваших руках уникальная возможность: вы словно обретете суперсилу!

Для последовательной работы вам понадобятся:

- три маркера: желтый, красный и зеленый. Ими нужно будет выделять питательные вещества. Еда станет предметом игры, кусочками пазла, который будет складываться воедино;
- два белых листа бумаги для составления таблиц питания и калькулятор: на практическом этапе нужно будет выполнить некоторые упражнения, чтобы этот опыт стал непосредственной частью повседневной жизни;
- добросовестность. Без нее изменения невозможны, но, заверяю вас, оно того стоит.

И последний важный совет: в этой книге представлена практическая часть, которую нужно пройти самостоятельно, но не беритесь за нее сразу. **Прочитайте книгу, ничего не подсчитывая, не заполняя таблицы и не раскрашивая.** Пока отложите маркеры и листки в сторону, ничего не подчеркивайте, не отвлекайтесь, а продолжайте читать. Баланс — метод, который складывается из кусочков, его невозможно увидеть

целиком, если не дойти до самого конца. Доверьтесь мне и не торопитесь. Почему? Все очень просто: чтение в первый раз поможет избавиться от сомнений, лучше понять сам метод и действовать спокойно. **Текст написан так, чтобы его можно было прочитать и понять, а потом перечитать и дополнить это понимание.** У вас перед глазами будет пример Мэри, нашей «подопытной», — среднестатистической женщины. Благодаря ей можно проанализировать каждый шаг, найти ответ на некоторые вопросы, оценить устройство пути «Баланс», прежде чем заново пройти некоторые разделы, подстраивая их под себя. Считайте первое прочтение путешествием в мир питания и метода, которое даст вам все инструменты для последующей самостоятельной работы, когда вы начнете перечитывать книгу.

Готовы изменить свою жизнь?

Вы уже начали устанавливать баланс.

Глава 2

Сразу начнем

Помните, как учились ездить на велосипеде? Кто-то объяснил вам, зачем нужны колеса, какую роль играет руль и что такое седло. В детстве нас переполняет любопытство и желание учиться, и потому мы задаем много вопросов. Раз оказавшись в седле, вы познакомились с правилами использования педалей, поняли, что нужно задавать направление руками, а глазами следить за дорогой. Прежде чем почувствовать ветер, дующий в лицо, было необходимо выучить теорию езды на велосипеде. Часто именно так и бывает: сначала теория, затем практика. Конечно, кто-то из родителей мог выбрать путь «учебы на ошибках», но этот подход работает только в отдельных случаях: думаете, можно научиться правильно есть, просто потребляя пищу? Если можно, то все мы были бы великими экспертами в сфере питания, однако это не так. Заверяю вас, что после прочтения этой книги вам уже не потребуется помощь, вы сможете правильно подобрать для себя питание сами. Однако сначала я должна дать вам все необходимые инструменты, сперва нужна теория.

НЕ БЫВАЕТ ПРАКТИКИ БЕЗ ТЕОРИИ

Вы никогда не задавались вопросом, почему мы едим? Как преобразуется еда? В чем на самом деле нуждается наше тело? Что скрывается в продуктах питания, которые мы потребляем

каждый день? Может, да, может, нет, но уверена, ответы нередко казались вам расплывчатыми и слишком сложными, их невозможно было запомнить.

Однако теперь мы вместе разберем понятным и доступным образом все необходимые термины, являющиеся частью мира питания, и поймем, почему важно их знать, чтобы добиться конкретной цели — питаться правильно, не запрещая себе никакие продукты, и оставаться здоровыми как физически, так и ментально.

К СОЖАЛЕНИЮ, КОГДА МЫ ГОВОРИМ
О ПИТАНИИ, НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ЭКСПЕРИМЕН-
ТИРОВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО ПОСЛЕДСТВИЯМИ
«ПАДЕНИЯ» (ПРОДОЛЖАЯ СРАВНЕНИЕ
С ВЕЛОСИПЕДОМ) НЕ ВСЕГДА БУДЕТ ЛИШЬ
ПАРОЧКА СИНЯКОВ, РАЗБИТОЕ КОЛЕНО
ИЛИ ДЫРКА В КОЛЕСЕ.

Вы когда-нибудь слышали, как отец объясняет ребенку, что велосипед катится вперед из-за формы колес, что движение происходит благодаря трению резины об асфальт или аэродинамике велосипедной рамы? Держи руль прямо, крути педали и смотри на дорогу: этого достаточно, чтобы ехать на велосипеде, и таким же образом мы поступим и с питанием.

Невозможно добиться результатов без осознанности: некоторые научные основы нельзя оставить без внимания. Питание похоже на производство ядерной энергии. Думаете, я преувеличиваю? Это провокационное заявление, но оно недалеко от реальности. В обоих случаях мы говорим о химических и физических процессах, поэтому важно знать правила игры. Именно так: ваше тело является большой лабораторией. То есть оно — идеальная машина. Давайте же узнаем, как она работает.

2.1. НАШ ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЕНЗИН.

МЕТАБОЛИЗМ И ПОТРЕБНОСТИ

Представьте, что ваше тело — автомобиль, этот образ может проиллюстрировать некоторые основополагающие понятия. Что нужно, чтобы транспортное средство двигалось вперед? Конечно же бензин.

Для нашего тела бензином служит пища. Поэтому питание так важно — еда обеспечивает наше тело бензином или, лучше сказать, энергией для любых действий. Например, неосознанных процессов, таких как дыхание, циркуляция крови, поддержание температуры тела, и осознанных действий, таких как бег, прыжки, ныряние.

Для любого движения тела требуется топливо. Вы устали? Возможно, вы ели мало или, наоборот, слишком много. Но задумывались ли вы, какое количество топлива необходимо? Давайте представим автомобиль и его бак: всегда ли нужно заполнять его до конца? Нет, количество бензина зависит от пути, который нужно преодолеть. Если путешествие предстоит долгое, то и полного бака может не хватить. Если же оно короткое, то этого достаточно.

Энергия, которую машина потратила на путь, называется **метаболизмом**, а количество бензина, необходимое, чтобы это путешествие состоялось, называется **потребностями**. И какие же отношения могут существовать между этими двумя понятиями?

1. Метаболизм = Потребности: сколько нам требуется энергии, столько у нас и бензина.
2. Метаболизм > Потребности: мы потребляем больше бензина, чем нам требуется.
3. Метаболизм < Потребности: мы потребляем меньше бензина, чем нам требуется.

В первом случае ничто не накапливается, во втором мы потребляем больше необходимого, а в третьем — меньше. Если перевести на язык питания, то это будет звучать так: изменения веса нет, мы толстеем, мы худеем. Конечно же, это упрощение, потому что на этот процесс влияют и другие важные факторы, однако такая схема поможет понять, что необходимо есть, чтобы суметь рассчитать метаболизм и потребность, и оценить, сколько нужно съесть.

ЕСЛИ МЫ НЕ ЗНАЕМ, СКОЛЬКО ПОТРЕБЛЯЕМ
ПИЩИ, ТО И НЕ ЗНАЕМ, СКОЛЬКО НАМ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТРЕБУЕТСЯ, ТО ЕСТЬ
НЕ ПОНИМАЕМ, СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ МЫ
ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ ИЗ ЕДЫ.

А знаете ли вы, что можно повлиять на метаболизм? Фразы вроде «у меня медленный метаболизм» или «у меня быстрый метаболизм» скрывают в себя частичку правды, но это не оправдание и не повод думать, что можно спать спокойно. Да, существует генетический компонент, который заставляет одно тело использовать больше топлива, чем другое, но этого недостаточно. На метаболизм оказывает значительное влияние наш стиль жизни, из которого и состоит наша повседневность. Мы же машины, помните? Естественно, у нас есть свой мотор, более или менее высокотехнологичный, но количество потребляемого бензина зависит от пути и от стиля вождения. Более спортивное вождение расходует больше бензина. Более долгий путь, полный поворотов и проездов по бездорожью, потребляет еще больше энергии. Сколько раз вы думали, что «это не моя вина, у меня просто плохой метаболизм, мне не повезло»? Хватит находить оправдания, не все мы «Феррари», кто-то из нас «Чинквеченто», однако путь и стиль вождения — это наш выбор. Можно купить «Феррари» и плохо им управлять. Вот